

# 月刊 むるぶ

むるぶWeb配信中!

むるぶ

検索

むるぶFb

検索

発行/月刊むるぶ編集部 426-0041 藤枝市高柳1-17-23 株式会社共立アイコム内 TEL 054-635-4651 FAX 054-635-4576 2023年(令和5年)9月25日発行



## 若鶏のむし焼 石原商店

秘伝のタレのかぐわしい香りがたまらない!

皮目についた焼き色と照りが輝く昔ながらのひと品。ゆっくりと回転する特注グリルで、じっくり、こんがり蒸し焼きにされた鶏もも肉は、余分な脂を落としているにも関わらず、とってもジューシー。タレだけでなく、肉自体にも下味がついているので、ほどよい塩気の肉汁も楽しめる。前日予約が確実!

焼津市栄町5-5-11  
054-628-4629  
10:00~17:00(売切次第終了)  
休 火曜日 店舗右横 1台



てりやき 400円

## 鶏肉惣菜 特集

”おいしいさ満点、  
”どりどり”の味



季節の変わり目には、あっさり、だけど旨味抜群の鶏肉!

## 毎25日新聞折込

むるぶグルメリポート  
鶏肉惣菜特集



志太そこ知り物語  
延期開催の藤枝大祭り



バトンリレー志太人  
藤枝大祭連合会長  
秋田弘武



志太新名物探訪  
川雄の日本一の  
「特上伊達巻」



むるぶ特集  
藤枝大祭りの  
14町印と由来



## 2024年にはたちのつどいを迎えるお嬢様・ご家族様

2024年はたちのつどいの着付け予約  
まだ間に合います。  
お急ぎ下さい!



振袖コーデネット  
無料で試着  
体験会開催中!!

「わたなべ」が  
選ばれるポイント

「わたなべ」なら  
安心・満足の  
充実サービス!

ご購入も  
レンタルも  
豊富な色・柄から  
自由にお選び  
いただけます!

ヘア・メイク・  
着付けまで揃った  
「前撮り撮影会」が  
好評!

①振袖ご購入プラン  
30点フルセット、  
前撮り時、ヘアメイク・着付け無料 **15.4万円~** (税込)

②振袖レンタルプラン  
10点セット、前撮り時、ヘアメイク・着付け無料 **8.8万円~** (税込)

③ママ振・姉振プラン 丸洗い **4,400円~** (税込)  
小物ご購入、お手入れ、寸法直し

はたちの記念写真を残したいお客様

④スタジオパックプラン  
振袖一式、ヘアセット、メイク、着付け、  
撮影料、お写真1ポーズ付 **3.3万円~** (税込)

2024年はたちのつどい当日の着付け予約承ります  
お衣装は店頭で多数ございます。お下見・ご試着も  
もちろんOKです!お気軽にご来店下さい!

全てのプラン **10/27金**まで

期間中に 親娘でご来場・お衣装お見積り のお客様に、  
特別プレゼントをご用意しております!



詳しくはWEBへ  
**貴装の店 わたなべ**  
住所 焼津市栄町5-10-21 営業時間 AM10:00~PM7:00  
TEL 054-627-7786 定休日 火、第1・第3水曜日

駐車場15台完備

振袖のお下見については  
**完全予約制**です。

10:00~17:00より、ご希望の時間を下記①お電話か  
②HPよりご予約の上、ご来店下さい。

まずはお電話でご予約下さい。お問合せはこちらまで

**054-627-7786**



### 秋野菜と鶏肉のうま煮

季節の野菜を使い、彩りよく仕上げました。  
お好きな野菜でアレンジしてもOK!



- (材料)4人分
- さつまいも…… 200g
  - ごぼう…… 200g
  - 鶏もも肉…1枚(280g)
  - ごま油…… 大さじ1/2
  - 水…… 200ml
  - 酒…… 50ml
  - しょうゆ… 大さじ1
  - さとう…… 大さじ1
  - 人参…… 60g
  - 枝豆…… さや付40g

【1人分】エネルギー量:252kcal たんぱく質:13.1g 脂質:11.1g 食塩相当量:0.9g

- さつまいもは皮付きのまま7~8mm幅の輪切りにし、水にさらす。ごぼうは皮をこそげ取り、大きめの乱切りにし、水にさらす。人参は大きめの乱切りにし、下ゆでしておく。枝豆は色よく茹で、さやから取り出しておく。
- 鶏肉は一口大に切る。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、中火で3~4分焼く。
- 鶏肉をひっくり返して更に2分程焼く。
- さつまいも、ごぼうの水気を切って加え、全体に油をからめたら、2~3分蓋をして蒸し焼きにする。
- Aを加え時々返しながら、蓋をしたまま10分位煮る。(汁がほとんどなくなるまで煮る。)
- 人参を加えて、煮汁をからめながら少し煮たら、火を止める。
- 器に盛り付け、枝豆を散らす。

### もっと野菜を食べよう!!



- ◆ 朝食や昼食で、野菜をいつもより少しプラスすることを意識しましょう!
- ◆ 炒め物や煮物などの加熱料理にすることで全体のかさが減り、たくさん食べることができます!
- ◆ スープやみそ汁などの汁ものは、野菜を中心に具沢山にすると、ビタミンやミネラルも摂ることができます!
- ◆ 市販の冷凍野菜やカット野菜を上手に活用しましょう!
- ◆ 外食では一品ものではなく定食を選ぶようにしましょう!

## しだのおいしいごちそうレシピ

藤枝市食推協考案

毎月19日は食育の日!  
家族そろって食事を楽しみましょう!

健康づくり食生活推進協議会(通称「食推協」)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めている全国組織です。藤枝市では、葉梨・西益津・青島・高洲の4つの支部に分かれて活動を行っています。会員は保健委員のOBや食生活セミナー(良い食生活や健康づくりについて学ぶ市の講座)の受講者等で構成されており、現在49名で一年間を通し食育活動を行っています!

### かぼちゃコーンサラダ

いつものかぼちゃサラダにひと工夫!

コーンとカレー粉を加えることで、お子様にも大人気の味に。



- (材料)4人分
- 皮付きかぼちゃ 1/4カット(280g)
  - にんじん…………… 30g
  - 玉ねぎ…………… 30g
  - ホールコーン缶… 60g
  - ブルーベリー…大さじ1
  - マヨネーズ 大さじ2(24g)
  - A カレー粉…小さじ1/2(1g)
  - 塩…………… ミスズシロ(0.2g)
  - 黒こしょう… 少々
  - サラダ菜…………… 4枚
  - ミニトマト…………… 8個

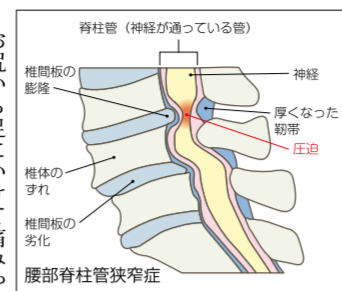
【1人分】エネルギー量:115kcal たんぱく質:1.6g 脂質:4.7g 食塩相当量:0.4g

- かぼちゃ…所々皮を残し小さめ一口大に切る。にんじん……千切りにする。玉ねぎ………うす切りし、サッと水にさらす。
- コーンの水気を切る。
- 耐熱ボウルに、かぼちゃと水少量を入れてラップをし、レンジ(600W)で約5分加熱する。
- 耐熱皿に、にんじん、玉ねぎの順にのせ、ラップをし、レンジ(600W)で約1分加熱する。
- ③と④の水気を切る。
- Aの調味料を大きめのボウルで混ぜ合わせる。
- 野菜が冷めたら、全ての材料を⑥のボウルに入れ、ふんわり混ぜ合わせる。
- サラダ菜を敷いた器に⑦を盛り、ミニトマトを添える。

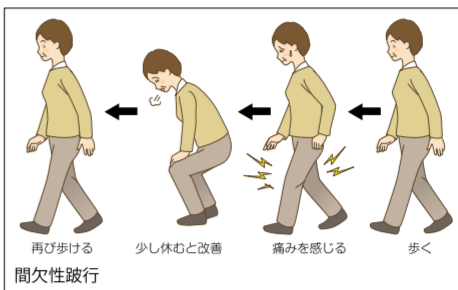
協賛:ジンヴィ・ジャパン合同会社 スパイン事業部 〒162-0845 東京都新宿区市谷本村町 1-1 住友市ヶ谷ビル

### 広告

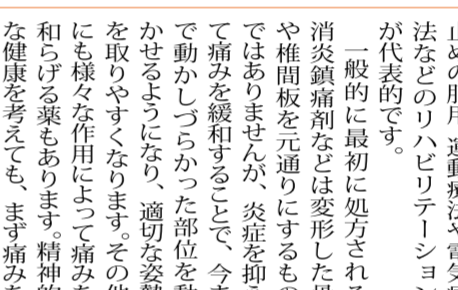
腰痛・下肢の痛みやしびれはなぜ起きるのでしょうか? 腰痛・下肢の痛みやしびれは、骨を通る神経が何らかの理由で圧迫されているケースです。加齢に伴い、背骨の椎間板が変形して骨の隙間が狭くなることで、椎間板が変形して飛び出し、神経を圧迫する原因となります。



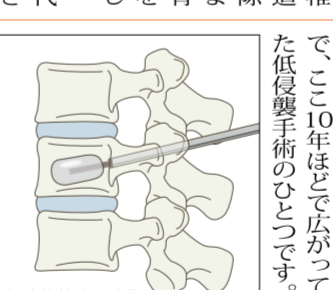
一方、高齢になると骨が弱くなり、日常生活動作の中で知らないうちに骨折し、背中や腰の痛みとして表れる圧迫骨折も少なくありません。レントゲン検査を受けて初めて気づくことも少なくなく、いつの間にか骨折と呼ばれる原因も増えています。



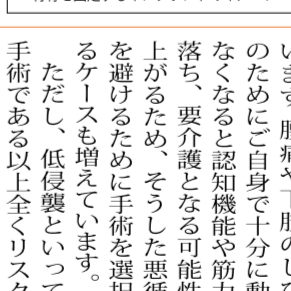
また、筋力低下や排尿障害を伴う場合は、早急な受診が必要で、神経が負うダメージとしては、痛みやしびれより「力が入らない」方が重篤であり、神経の機能の回復が難しくなります。受診の有無に関わらず、腰に負担がかかる作業は極力避け、減らすような工夫が必要で、例えば床から荷物を持ち上げる時は腰を屈めず、膝を曲げて、草むしりやお風呂掃除などの中腰作業は低い椅子を使用するなどの工夫が必要です。



これらを行っても症状が十分に改善しなければ、ブロック注射が次の選択肢となります。ブロック注射は、痛みのある神経の近くにステロイド剤や局所麻酔剤を直接注入するもので、いろいろな種類があります。



近年では、内視鏡手術に代表されるように、傷が小さい術式が開発され普及しています。ただし、単純な傷の大きさだけでなく、出血量の低下や手術時間の短縮など、トータルで体の負担を抑えることで、回復リハビリにかかる期間も短くなる考えられています。



症状を引き起こしている原因に合せて、それぞれ手術療法があります。変性した椎間板や骨のつなぎが神経を圧迫している場合は、それらを除去し、神経の通り道を広げます。さらに、すべり症などで骨のぐらつきが強い場合は骨を金属のインプラントで固定して安定性を高めます。

こんな時は脊椎外科専門医へご相談?!

- 薬を飲んでいるが、なかなかつらい症状が改善しない
- 少し歩くと歩けなくなり、前屈みや座位で休憩している、また歩けるようになる(間欠性跛行)
- 足に力が入らない、感覚が鈍い
- 腰の痛みと併に排尿障害がある

上記のうち一つでも該当する症状がある方は、脊椎外科専門医にご相談をお勧めします。

患者さんが置かれた状況は十人十色あり、病態だけでなく、生活環境や家族構成なども治療の進め方に関わってきます。患者さんご自身の笑顔が、顔になれます。治療が、一番と思っておりますので、よく話し合い、それぞれのご事情を踏まえて治療法を提案させていただきます。

# 腰痛・下肢の痛みやしびれは「せぼねの病気」かも!?

腰が痛い、足がしびれる、歩きにくい、姿勢がくずれ、こうした症状は、背骨を通る神経の障害が原因になっていることがあります。近年、その治療方法は大きく進化しており、「年のせいだから仕方ない」と最初からあきらめず、適切に対処していくことが大切です。背骨の病気とその治療方法について、岡本石井病院の長張浩昌先生にお話を伺いました。

長張 浩昌 先生 (ながはりひろまさ)  
医療法人社団正心会・岡本石井病院  
静岡・焼津脊椎脊髄病センターセンター長  
脊椎外科部長

資格 / 日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医、日本骨髄病学会認定医、日本骨髄病学会認定脊椎脊髄外科専門医

せぼねお悩みドットコム 検索

四季折々の樹木に囲まれた静岡県中部地域唯一の規模を誇る自由霊園  
藤枝霊園に樹木葬ができました。

樹木葬  
一人用 40万円  
二人用 60万円

宝樹の苑 誕生 15万円

9/28(土) 相談会開催中  
お墓のこと何でもご相談ください。(霊園事務所にて開催)

中部地域最大 約3,700基の霊園

宗教法人 藤枝霊園

0120-406-407

藤枝市健康づくり食生活推進協議会  
会員募集中!

健康推進課による料理講習会  
放課後児童クラブ食育教室

市民を対象とした料理教室  
例年開催している料理教室  
7~8月頃…… おやご料理教室  
8~9月頃…… 減塩料理教室  
11~12月頃…… 低栄養予防料理教室  
12~1月頃…… 男性のための料理教室

減塩料理の教室開催  
市のイベントへの出展

054-645-1111

第4回 まつり 藤枝大祭りの 14町印

2023 10月1日(日) 鬼岩寺

入場無料 ★観覧用のイスのご用意は各自でお願いします  
11:30開場～16:00閉会

お問い合わせ  
琉球堂写真店(藤枝市青木1-3-16) TEL.054-645-2334

買い替えの前に、リフォームという選択。

**家具** **リフォーム**

見積り無料  
修理・再塗装 古家具再生

ご不明な点は??? 張替え  
お気軽に問合せ下さい。

白垢汁修理 食卓椅子修理

材木家具センター  
藤枝店 WOOD BOX  
〒426-0025 藤枝市藤枝3丁目5番16号  
054-641-0741 (11:00～19:00 水曜定休)

しもでんまく 下伝馬区 (輪違い)

下伝馬は、上伝馬の設置から6年後の慶長12年に設置されました。藩主の酒井忠利は、自ら馬を進めて大手口を設置したため、下伝馬の馬と忠利の馬の轡を重ねて二重の轡を基に町印となりました。

さくろくまき 左車区 (源氏車)

宗尊親王が下向する途中輿車の左の輪が破損。その輪を埋納したところが左車神社となりました。平安貴族が使用した御所車を源氏車ともいい、藤原氏秀郷流の佐藤氏の代表的な家紋でもあります。

いちへく 市部区 (井桁)

昭和25年、横町・本市部・前原の三地区が合併し、市部区が誕生、『い組』の字を(井)の字を(桁)として強固に組み合った『井桁』(正式には陸橋立井桁)に意匠しました。

いかるみく 五十海区 (ご組)

五十海は、葉梨川とその支流が合流する地形で、怒る水という意味で、好字をあてた奈良の斑鳩と同じ地名です。五十海の五の字と怒る水、海と波をアレンジした町印です。

日本遺産・藤枝市指定無形文化財

# 藤枝大祭りの14町印と由来

10月6、7、8日の3日間、藤枝大祭りが旧藤枝宿周辺で開催されます。14町内から山車が繰り出し、それぞれの山車に長唄・三味線・獅子方が演奏し、町ごとに最低3曲の長唄による地踊りが披露されます。ここでは、14町内の町印の由来について紹介します。

藤枝大祭り地域文化体験会

今年、「藤枝大祭り地域の伝統文化体験会」を10月1日に市民会館で開催します。

ロビーなどの「体験エリア」では①しのばず雅楽会による雅楽器体験、②長唄協会による三味線・お囃子体験、③藤枝市と岡部町の茶手揉保存会などによる茶文化体験が行われます。

ホールの鑑賞エリアでは、①しのばず雅楽会による雅楽鑑賞、②長唄協会による長唄鑑賞、③藤枝大祭り参加14区の子供連による長唄地踊り披露が行われます。

しろこく 白子区 (菊一定紋)

本能寺の変のとき伊勢で家康を助けた小川孫三が移り住んだ当地を新白子町と呼んだことが町名となりました。町印は、長老が伊勢参りの途中、鈴鹿で目にしたことから決めたとされます。

藤枝大祭りの情報QRコードです。

屋台位置情報サービスのQRコードです。

今年の藤枝大祭り

10月6日は屋台が自区を回り、7日と8日は各地区を巡りながら、千歳公園に設けられた本部前での地踊り披露、飽波神社での奉納踊り披露が行われます。

また、7日と8日には、藤枝商工会議所で大祭りおもてなし広場が、千歳の交差点東側の休憩所では藤枝市観光協会による出店コーナーが設けられます。8日の夕刻には、東高入口交差点付近で東部5区による長唄と地踊りの競演がおこなわれます。

ちようらくじく 長楽寺区 (蝶)

長楽寺の「長」を「蝶」に掛け、当初は蝶が羽を広げた形を提灯屋の松浦定次郎が現在形にしました。蝶紋と備前蝶と呼ばれる蝶紋を基に考案され、蝶紋は赤く染め抜かれることが多いようです。

かみでんまく 上伝馬区 (分銅紋)

間屋場と両替を行う藤枝宿の中心地で、両替には、幕府が定めた分銅を使用し、分銅を「法馬」という文字にあてていました。上伝馬はこの「法馬」と上伝馬を掛けて分銅紋としたといえます。

ましづく 益津区 (三折印)

「益マス栄えマス」に益津の(益)を掛け、入れ子になった三折。正式には「隅立て三つ入子折」を町印として、青年・中老・大老の全ての世代が力を合わせて祭りをする和合の心を表しています。

おかでやまく 岡出山区 (お組)

昭和53年に岡出山区が初めて大祭りに参加した時に区民からデザインを募集し、岡・出・山の三文字をアレンジしたものを選びました。法被は、この町印を五つ合わせて桜花に見立てています。

ちとせく 千歳区 (千歳の松)

鍛冶町と吹屋町が合併して誕生した千歳区は、若一王子神社境内の八幡太郎義家のお手植えの松と伝えられる「千歳の松」を基に付けた町名であり、光琳松を基に考案されています。

はらく 原区 (花菱)

花菱紋は昔より馴染みある紋であり、縁起の良い紋とされていました。店の看板に絵文字などが使われていた時代、原の「は」にもじった花菱紋が提灯等に原区の印として使われたとされています。

きまちく 木町区 (キ印)

金吹橋と勝草橋の間に木材を引き上げる場所があり、製材業者が集中したため「木町」の町名が生まれました。「キ印」のデザインには厳密な寸法があり、建築材を組み合わせた形になっています。

さかく 栄区 (結び柏)

大正十年、河原町と辻町、それに字上伝馬の一部が合併して、栄区となりました。町印はその三つの旧町の和合と繁栄を願って「結び柏」を選んだといえます。

こさかく 小坂区 (ひしこ)

小坂の「小」を基に、紺屋が「菱」の町印を考案したのではと伝わり、町名の小坂は、蓮華寺山と岡出山の間に「切り通しの小さな坂」があったところから名付けられたといわれます。

## 悪質な修理業者にご注意を!

昨今、不要な工事を契約させる訪問販売の屋根修理業者が増えてきております。

**要注意です!!**

近くを工事して...

安心と信頼のこのマークが目印!  
一般社団法人全日本瓦工事業連盟は瓦工事業の全国団体です。

ご心配なことが御座いましたらお気軽にご相談下さい。

**西瓦株式会社 渡邊商店** ☎(054) 643-1888

静岡県藤枝市平島142  
http://www.watanabe-shoten.co.jp

渡邊商店 検索 社員募集中

### あなたのむるぶの保存版企画記事を教えてください。

むるぶの保存版企画記事を自宅のスクラップをめぐって探してみたい。令和五年三月号の「ことばのサブリメント4」です。

令和五年三月号の「ことばのサブリメント4」は、とても参考になりました。なるほど、思いがけない、なかなかできない自分もいて、関心するやら反省するやらいるのでした。その前のバックナンバーも保存してあります。

先月の令和五年三月号の「軽便特集」はとても良く、すみからすみまで読みました。乗ったことはあっても、記事を見て初めても親しみを感ずきました。

むるぶの保存版は、令和二年九月号の「むるぶ流焼津の浜言葉辞典」です。時々、とり出して、笑っています!!

保存版は、本の特集号です。むるぶ保存版企画との事ですが自分分は、二年位前から、ほぼ全部保存しています。こんなにも藤枝に特化した情報誌はないからです。歴史的特集も「いつか使えるかも」と思っています。他では絶対に扱わない内容が多く貴重な資料だと思います。

令和五年四月号の「終活のススメ」です。そろそろ何か考えなければと思いついたのですが、いろいろ手続が片付かない、やることは山のようにあり、残された人が困らないようにしておくのが必要なんだと思いました。

令和五年四月号の「終活のススメ」を見て、そろそろ本格的に終活を考える年になったかも?でもエンディングノートを書くってちょっとと勇気がいらいます。

令和五年九月号の「藤枝・焼津の伝説と昔話」です。最近では、あまり地域の昔話などと呼んだり聞いたりすることがなくなりましたが、こんな歴史が近くにあって、だとも感じました。子供たちにも読ませたいと過去のバックナンバーも取ってあります。

令和五年七月号の「むるぶ流健康術」です。過去にも何回かの健康特集があり、そのたびに健康法を試していました。今でも時々出して、試しています。

令和五年三月号と五月号の「どうした家康焼津編・藤枝編」です。焼津が家康と関りがあつたといわれていますが、こんなにも関りがあるとは知りませんでした。藤枝編と合わせて読むと、こんなにこの地域が関りがあるとは、まったく存じ上げませんでした。勉強になりました。

令和五年二月号の「そこ知り物語」と「特集」の藤枝梅安です。藤枝という地名から藤枝梅安が生まれたということを知りませんでした。し、神明神社に梅安の生誕地の碑があることも知りませんでした。この記事を読んで、映画「藤枝梅安」を観に行きます。

令和五年六月号の「藤枝の巨樹・古木」です。これまで二回ほど特集が組まれていて、その度に車で行く範囲の巨樹・古木に会いに行きました。

令和四年十一月の「焼津水産高校百周年」です。母校なので、とても懐かしく、また、改めて母校の歴史に納得感を感じました。

藤枝市役所 近く

# 永代供養 妙法寺祭霊壇

## 過去の宗旨・宗派不問



各区画の最前面には、個人のお名前や没年月日などを彫刻する墓標が付きます。お花などの絵の彫刻も可能です。



各区画には、花立てと線香立てが付きますので、一般のお墓と変わりなく個別でのお参りが可能です。

### こんな風に思っている方に…

- 子供がいない。
- 子供が遠くにいる。
- お墓を守るひとがいない。
- 子供に負担をかけたくない。



### 妙法寺 祭霊壇 1区画使用料

お一人様 **37万円** (税込) ~ ご夫婦2名様 **64万円** (税込) ~

※上記には、13回忌までの使用料・墓誌付き・文字彫り・永代供養料など、全て含まれています。

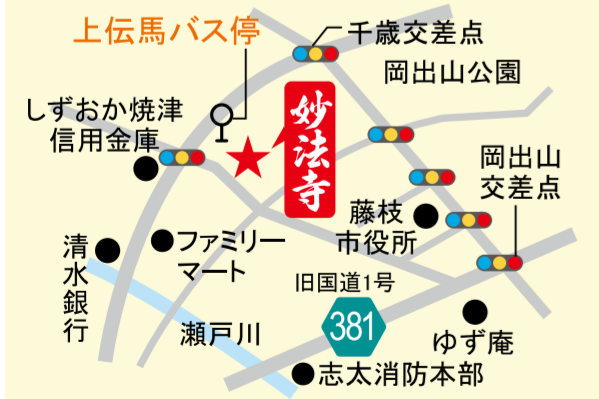
ご家族や大切な人のご遺骨を「13回忌まで」安置できます。ご希望であれば延長も可能



管理料は生前の間のみ、年額 6,000 円～

両名没後合祀まで 十三回忌の間管理費無料

## その他、妙法寺の永代供養は合祀式15万円より承っております。



妙法寺は、日蓮宗の寺院。伝統を大切にしながら皆さまの様々なご要望にお応えできるように日々精進しております。当寺に関わりのない事柄であっても構いません。お経・お墓に関することでしたらお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。



# 妙法寺

七百年の歴史に彩られた藤枝の名刹寺院

【妙法寺概要】●所在地/藤枝市藤枝4-5-35 ●運営・管理/宗教法人 妙法寺 ●受付区画数/48基 ●許可番号/藤枝環第118号 ●取引条件の有効期限/令和5年10月末迄

JR東海道線「藤枝駅」より車で10分  
 静岡鉄道「上传馬バス停」下車徒歩3分  
 藤枝バイパス「谷稲葉I.C」より車で6分

お問い合わせ・資料請求は、フリーダイヤルまたはホームページから  
 フリーダイヤル **0120-927-536**

藤枝市藤枝4丁目5-35 ●受付時間/9:00~16:00



## Vol.23 終活のススメ

秋のお彼岸ですね。お墓参りに行きましたか？秋のお彼岸はあつちの世が近づく日で供養には、番良い日です。法律でも祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ「こと」を趣旨とした祝日になっています。この日はお墓参りすること法律で推奨されているんです。コロナ禍もひと段落しましたが最近はお墓参りも増加しています。ご参りに行くのは躊躇しませんが、先相様に会ってもコロナにはなりませんので、お墓参りに行きましょう！今回は終活の復習と失敗しないための注意点について書きたいと思います。



●遺すもの  
「遺すもの」は財産、知識、自分の思いなどです。「誰に」「何を」遺すかをしっかり考えましょう。まずは自分が父母より何を遺してもらったのかを考へるのもよいですね。家や土地などの財産、家族の記憶、家訓などの格言、家庭の味など様々

●エンディング  
「エンディング」は人生の終焉を想像し、どのようにしたいかを決めることです。ただ、人生の終焉とは言っても、要介護になった場合、認知症になった場合、亡くなった場合など時期により準備



●終活で大切なこと  
終活を進める上でよく陥りがちなこととして、独りよがりになることが挙げられます。自分の終活です。もちろん最初はそのいいのですが、

●終活の3大要素  
何度が書きましたが、終活には3大要素があります。「遺すもの」「エンディング」「人生」です。自分の人生の最後を思うときにこの三つを柱にすると考へがまとまりやすくなります。

●終活の3大要素  
「人生は終活をするにあたって、一番大事な要素です。人生を振り返るや整理するもの考へる、エンディング考へることで不安要素を少なくします。そして、これからの人生でやりたいことを見つけて、イキキと生きることができるようになるのが終活なのです。人生の最後の事だけを考へるのが終活ではありません。



●終活の3大要素  
「人生は終活をするにあたって、一番大事な要素です。人生を振り返るや整理するもの考へる、エンディング考へることで不安要素を少なくします。そして、これからの人生でやりたいことを見つけて、イキキと生きることができるようになるのが終活なのです。人生の最後の事だけを考へるのが終活ではありません。

●終活の3大要素  
「人生は終活をするにあたって、一番大事な要素です。人生を振り返るや整理するもの考へる、エンディング考へることで不安要素を少なくします。そして、これからの人生でやりたいことを見つけて、イキキと生きることができるようになるのが終活なのです。人生の最後の事だけを考へるのが終活ではありません。

## 葬儀の窓口

ご相談は無料です。お気軽にご相談下さい。困ったこと、不安に思う事はとにかく相談してください。専門家がアドバイスします。

### 葬儀のこと

- 家族と親しい人だけ呼びたい
- 火葬してあげたい
- しっかり送ってあげたい
- お寺さんについて知りたい

### お墓のこと

- どんなお墓があるか知りたい
- 後継ぎがないので墓じまいを考えたい
- 海に散骨してあげたい
- 永代供養料のお墓って？

### 亡くなった後のこと

- 死後の事務手続きのことを知りたい
- 相続でもめないようにしたい
- 家や仏壇をどうするか？
- 誰に連絡する？

### 亡くなってしまったら

- 葬儀社をどう決めればいい？
- 遺体はどこに安置する？
- どう連絡すればいい？

万が一のこと相談して下さい！

一般社団法人 **しずおかシニア生活支援センター** ☎054-625-8835


〒426-0026 藤枝市岡出山2-14-7(すまいる・くらぶ静岡内)

新聞に載らない  
**地域の事件簿**  
情報提供: 藤枝・焼津警察署、藤枝・焼津地区防犯協会

**令和5年 10月11日(水) 20日(金)**

地域で自主活動をしている防犯ボランティア団体や、自治体・学校・警察などが協力し、犯罪などを防止するための活動を強化します。犯罪のない「安全で安心して暮らせるまち」の実現に向けての活動のご理解、ご協力をお願いします。

**犯罪者はこんなまちを狙います**  
侵入者は、「近所づきあい」が良く、連帯感のある住宅街を嫌います。犯行をあきらめた理由で多いのは、「近所の人に声をかけられたり、シロジロ見られたり」です。  
不審者を見かけたら、まずは「こんにちは」「何かご用ですか?」などと声をかけましょう。日頃から近所づきあいを大切にすることが、犯罪に強いまちづくりにつながります。



月日	場所	分類	事件詳細
8月14日	小石川町 空き巣	サギ電話	アパート2階で発生。外出中、無締まり出入口から室内に侵入された。
8月22日	築地	サギ電話	「お子さんに活動が必要とされました。病院か連絡が入ります」と電話がかかってきた。警察に連絡を取ったところ、サギ電話と判明した。
8月22日	田沼	自転車盗難	アパート駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
8月25日	水守	サギ電話	郵便局から電話がかかってきた?誰かかかると?電話がかかってきたが、電話いやらしく伝えたところ、電話が切れた。
8月27日	水守	自転車盗難	飲食店駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
8月27日	下日間	オートバイ盗難	住宅敷地内に駐車中の原付が盗まれた。(キーなし)
8月17日	石津	サギ電話	自動音声にて「電話の未納料金がある」という不審な電話がかかってきた。
8月18日	栄町	オートバイ盗難	公衆浴場駐車場にキーを付けたまま駐輪中、盗まれた。
8月21日	越後島	忍込み	住宅の無締り箇所から侵入、現金を盗まれた。
8月22日	八橋	サギ電話	「光熱費の診断をします」という不審な電話がかかってきた。
8月26日	宗高	自転車盗難	店舗駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
8月28日	石津	車上ねらい	住宅敷地内に無施錠で駐輪中、車内の現金などが盗まれた。

藤枝・焼津署管内  
人身交通事故発生状況  
(令和5年8月1日~8月31日)

	藤 枝		焼 津	
	当年	増減比	当年	増減比
件数	59	+16	59	+3
死者	0	0	1	+1
負傷者	68	+19	79	+12

※増減比は前年との比較  
※交通事故件数等は確定数ではありません(速報値)

INFORMATION  
プレミアムラウンジ『飾り』  
第45回 藤枝パソコンアート展 編み物&折り紙展

**10/2(日)~10/8(日)** 藤枝市民会館 10:00~17:00 入場無料  
※最終日は16:00まで  
10/3(火)は休館日です

本会は毎週金曜日に、藤枝市文化センター2F支援センターびゅあでパソコンで空想的な作品を作成しています。地域の文化芸術の向上に寄与することを目的に共に学ぼうと作品作りに励んでいます。皆様のお越しをお待ちしております。

藤枝市民会館 藤枝市岡出山1-11-1 TEL.0543-3931

共立アイコム INFORMATION  
藤枝市「働きやすい職場環境認定事業所」第1号に認定!

藤枝市が今年7月からスタートしたのが「働きやすい職場環境認定事業所」制度です。8月23日に藤枝市役所で開催された認定式にて、42社に北村市長より認定証を交付され、当社は、第1号の認定事業所となりました。

この認定制度は①職場環境の向上、②働き方改革の推進、③多様な人材の活躍、④健康経営の推進の4つの分野の取組みの基準点を満たすことで認定されます。今後も、社会や社員に合った働きやすい環境づくりに取り組んでいきます。

お問い合わせ 株式会社 共立アイコム TEL.054-635-4652 FAX.054-635-4576 icom-contact@kpnnet.co.jp

9月号 読者の声よび

ご意見・ご感想

一語一語、話を広げる質問のコメントが、よく理解しやすくなる。また、参考になります。なかなか出たらない悲しいです。いつも楽しく拝見しております。最近インドアになり、人との会話も少なくなってきたと感じています。一語一語、参考にさせていただきます。人との対話を楽しみたいと思います。

今号の特集、藤枝と焼津の伝説は、地域の昔話を聞く機会など、むるぶの特集以外では全くないので、とても楽しみにしていました。身近な情報や文化を知れるので、読んでみるには必ず見たいと思っています。

私、ハガキを出した。出せなかったら、楽しみにしていた。ハガキを出した。出せなかったら、楽しみにしていた。

市の歴史民俗資料館を見たことがあります。おもしろい。また、おもしろい。おもしろい。

焼津まで八丁橋を渡る。おもしろい。おもしろい。おもしろい。

おもしろい。おもしろい。おもしろい。

おもしろい。おもしろい。おもしろい。

おもしろい。おもしろい。おもしろい。

むるぶ 読者プレゼント

官製はがき (FAX・メール) に答えをお書き頂き、アンケートにもお答え下さい。正解者の中から抽選で、「藤枝シネ・プレーゴ」の映画招待券 (3D不可) 10名、「焼津笑福の湯」の招待券20名、「図書カード (500円分) 10名」をプレゼントします。おハガキで応募の方、お名前などを忘れずに!

◆今月の記事からクイズ 下伝馬区の前印は?  
○○○ (3文字)

1. クイズの答え  
2. 今月号で行ってみたいお店、食べてみたいもの  
3. 今月号で参考になった記事  
4. テーマに取り上げてほしいもの  
5. あなたの好きなお祭り?  
6. ご希望のプレゼント券 (上記のどれか)  
7. その他、ご意見ご感想など

◆必読切 10月5日(日) (当日消印有効) FAX・メール必着

愛と勇気と夢と暮らし  
CINE PREGO FUJIEDA  
www.cineprego.jp

藤枝シネ・プレーゴ 映画情報  
上映案内 TEL.054-668-9533

10/6 アナログ  
10/13 キリエのうた  
10/20 おまえの罪を白しろ

監督: タカハタ秀太  
出演: 二宮和也、波瑠、桐谷健太、浪野謙太、藤原丈一郎、坂井真紀

監督: 岩井俊二  
出演: アイナズ・エンド、松村北斗、黒木華、広瀬すず、村上虹郎、松浦祐也

監督: 水田伸生  
出演: 中島健人、堤真一、池田エライザ、山崎育三郎、中島歩、美波

読む見る遊ぶ  
むるぶ  
広告のご相談お申し込み  
054-641-2140 054-635-4651  
藤枝オアシスビル 共立アイコム

月刊むるぶ編集部  
054-635-4651

江崎新聞店 054-641-0537  
数崎新聞店・育仲社 054-641-0053  
いけたに新聞店 054-643-1000  
太田新聞店 054-667-0117

共立アイコム 054-635-4651  
数崎新聞店 054-629-2002  
長倉新聞店 054-629-1220  
塩川新聞舗 054-629-2055  
土井新聞店 054-622-0632  
大井川新聞販売 054-662-2211

有限責任 志太情報創造ネット  
事業組合 〒426-0041 藤枝市高柳1丁目17-23 (共立アイコム内)

編集長後記  
前号でお知らせしましたが、9月23日は、リビング静岡主催の「梅安の生誕地・藤枝」を味わいつくすツアー(みちゆかし連携)が開催され、その9日後の10月1日には、藤枝市主催のみちゆかして「藤枝宿の「徳川家康」と「藤枝梅安」を歩く」を開催します。前者は、まち歩き+梅安飯付、後者はまち歩きのみです。(小嶋良之)

むるぶ公式 HP・むるぶ Facebook

10/20(金) 10:00~11:30 【フレジュス】ふわふわのシフォンケーキ  
講師 齋藤栄作 (フレジュス店主・洋菓子マスタークラス 世界選手権大会冷菓部門1位) 受講料 3,310円 (教材費込) 1day

10/21(土) 10:30~12:00 プロが教える包丁の研ぎ方  
講師 鈴木豪 (研ぎ師) 受講料 9,330円 (教材費込) 1day

10/25(水) 10:00~12:00 ポーセラーツで作るクリスマスプレート  
講師 佐藤瞳 (ポーセラーツ講師Amelie) 受講料 1,760円 (教材費:プレート2,200円 カップ1,980円) 1day

10/31(火) 10:00~12:00 【やまゆスイーツ】ルバーブジャム  
講師 小野延子 (四季のジャム工房「やまゆスイーツ」代表) 受講料 4,290円 (教材費込) 1day

11/4(土) 10:00~12:00 日々声とことば 自分の良い声を実感しよう  
講師 村上裕子 (SBSアカデミー講師) 受講料 2,420円 1day

11/3(日)・4(月)・15(水)・18(土)・23(金) 各10:00~11:30 かど万米店の靴で仕込むこだわりの味噌講座  
講師 増田俊・阿希子 受講料 各6,389円 (教材費込約5,5kg) 会場 かど万米店 (藤枝市岡部町内6033-5) 1day

SBS学苑 藤枝校  
「らしき豊かに彩る」

藤枝駅北口から徒歩3分  
054-644-5103  
藤枝市駅前3丁目4-4 江崎栄ビル

ホームページ Instagram

1日講座 1day 入会金不要  
管理運営費 110円/回

KADODE OIGAWA × SBS学苑 藤枝校  
Pop Up Culture 2023 autumn

10/14(土) 9:30~11:00 【やまゆスイーツ】いちじくジャム  
受講料 3,300円 (デモ・1瓶お持ち帰り) 講師 小野延子 (四季のジャム工房「やまゆスイーツ」代表) 申し込み 限定12名

10/14(土) 10:00~11:30 プリザーブドフラワーのフラワーボックス  
受講料 4,350円 (直径10cm(丸型)) 講師 原惠美子 (インスティテュート講師) 申し込み 限定5名

10/14(土) 14:00~16:00 さつまいもでヴィーガンごはん  
受講料 2,970円 (調理・2人試食または持ち帰り) 講師 T-MASAMI (野菜ソムリエプロ J Veganist) 申し込み 限定12名

10/14(土) 11:30~13:30 親子でつくる3種のミニ野菜バーグ丼  
受講料 2,970円 (調理・試食) 講師 桐下昌子 (料理研究家 バークマン田形 日本ハンバーグ協会理事長) 申し込み 限定10名

日本ハンバーグ協会 理事長 バークマン田形がやってくる!  
ハンバーグの事なら何でも聞いてね!ゲージ-GOODS特別販売

10/16(月) 10:00~11:30 【フレジュス】クッキーシュー  
受講料 3,300円 (デモ・2個試食または持ち帰り) 講師 齋藤栄作 (フレジュス店主 洋菓子マスタークラス 世界選手権大会冷菓部門1位) 申し込み 限定18名

10/16(月) 13:00~14:00 司法書士が伝える相続のキホン  
受講料 参加無料 (事前予約制) 講師 八木良直 (イト総合事務所 司法書士) 申し込み 限定12名

10/16(月) 13:00~14:30 遠州綿紬の小座布回ワークショップ  
受講料 2,750円 (約35x45x35cm お好みの色を選び中綴じ) 講師 天野幹郎 (1級製菓製法技能士) 申し込み 限定10名

10/16(月) 15:00~16:00 【グランマッシュ】ピザ風 焼き玉取茸  
受講料 2,310円 (デモ・試食・玉取茸お土産付) 講師 杉山 滋寛 (玉取茸山農園 代表) 申し込み 限定15名

KADODE OIGAWA 静岡県島田市竹下62  
SBS学苑 藤枝校 お問い合わせは 054-644-5103  
事前予約制・先着順 管理運営費 110円/回 HP・電話・QRコードからお申し込みください

# 2023.10月 予定表

神無月(かなづき) October

フリーダイヤル 0120-37-4646

江崎新聞店

フリーダイヤル 0120-19-0843

育伸社 (株) 数崎新聞店 藤枝営業所

フリーダイヤル 0120-046-004

いけたに新聞店

フリーダイヤル 0120-66-7027

(有) 太田新聞店

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

日 SUN

MEMO

---



---



---



---

藤枝市にお住いの皆様へ  
粗大ごみ・不用品有料回収  
トリクルプラスをご利用ください。  
詳しくは毎月第2水曜日折込のむるぶプラスで!!  
新聞購読者割引有

1 赤口 衣替え 法の日  
藤枝大祭り地域の伝統文化体験会 (12:30~17:00・藤枝市民会館)

2 先勝 不成就日  
音羽町・原・茶町 旭が丘

3 友引  
内瀬戸・駿河台 南駿河台

4 先負  
志太・新南新屋 南新屋

5 仏滅  
青木・瀬戸新屋・水上・緑の丘 末広・光洋台・上青島・下青島 島田市岸町

6 大安  
藤枝大祭り~8日 (藤枝大祭り会場・飽波神社)  
前島・高岡 忠兵衛

7 赤口

8 先勝 寒露

9 友引 スポーツの日  
青葉町・青南町 久市・島田市東町

10 先負 不成就日  
新聞 朝刊お休み  
田沼

11 仏滅  
むるぶプラス発行日  
小石川・東町・駅前 築地・築地上

12 大安  
高柳

13 赤口  
兵大夫・与左衛門・大新島 上新田・上小杉・宗高・上泉

14 先勝 鉄道の日

15 先負 三りんぼう 不成就日

16 仏滅  
泉町・大東町 高洲

17 大安 貯蓄の日  
源助・五平・善左衛門 弥左衛門・大洲 大西町

18 赤口  
瀬戸ノ谷・滝沢・寺島 本郷・宮原・助宗 瀬古・堀之内・谷稲葉

19 先勝  
高田・清里・中藪田・上藪田 下藪田・南清里・西方・北方 中ノ合・下之郷・花倉・本町

20 友引 上皇后誕生日 えびす講  
ふじえーら発行日  
五十海・時ヶ谷

21 先負 土用

22 仏滅

23 大安 不成就日  
潮・仮宿・鬼島 水守・八幡・横内

24 赤口 霜降  
上当間・下当間 平島・保福島

25 先勝  
むるぶ発行日  
稲川・岡出山・益津 益津下・緑町・城南 若王子・藤枝・鬼岩寺

26 友引  
大手・郡・田中 立花

27 先負 十三夜 三りんぼう  
藤岡・天王町

28 仏滅  
入野・内谷・子持坂・三輪 村良・岡部・桂島・殿・新舟 羽佐間・宮島・玉取・野田沢

29 大安

## 10月の休日緊急医

注) 当番医が変更になる場合があります。  
注) 当日、電話確認の上、お出掛け下さい。  
※ 焼津市の耳鼻科は午前8:30~、歯科は午後3時まで

	1日(日)	8日(日)	9日(祝)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
外科 9:00~17:00	いわしたクリニック (上青島) ☎631-6660	花岡医院 (岡部町内谷) ☎667-3323	たぬま街道整形外科 (大新島) ☎634-1110	山崎クリニック (志太二) ☎645-1211	しまつ整形外科 (高柳二) ☎634-0888	高松整形外科 (岡出山三) ☎643-2378
内科	〈小〉小林小児科 (前島一) ☎635-2620	〈内小〉みやはら内科クリニック (小石川町一) ☎647-5670	〈内〉藤枝クリニック (田沼二) ☎636-8989	〈内〉吉田クリニック (大洲四) ☎634-0006	〈内〉サニーメディカルクリニック (駅前二) ☎641-2052	〈内〉岩田クリニック (焼津市宗高) ☎662-2311
小児科 9:00~17:00	〈内〉ゆみ内科クリニック (茶町三) ☎641-7700	〈内〉すみや脳神経クリニック (本町二) ☎647-5511	〈小小石川小児科アルキール 脳科クリニック (小石川町一) ☎644-8800	〈内〉山崎クリニック (志太二) ☎645-1211	〈小〉田熊こどもクリニック (瀬古二) ☎647-5225	〈内〉藤枝駅前クリニック (駅前一) ☎645-5545
	〈内〉いわしたクリニック (上青島) ☎631-6660	〈内〉花岡医院 (岡部町内谷) ☎667-3323	〈内小〉にわ医院 (藤岡一) ☎645-2800	〈内小〉藤岡クリニック (藤岡二) ☎641-6288	〈内〉井澤内科クリニック (本町二) ☎644-5566	〈内小〉三倉医院 (五十海四) ☎644-1235

志太様原地域救急医療センター 054-644-0099  
ところ/瀬戸新屋362-1 診療科目/内科・小児科  
診療時間/月~金19:30~22:00 土・日/19:30~翌7:00  
※8日(日)・14日(土)・22日(日)・28日(土)の22:00~翌7:00は、小児科のみ。

	1日(日)	8日(日)	9日(祝)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
眼科 9:00~17:00	藤枝眼科クリニック (青木二) ☎647-7770	—	—	—	—	—
耳鼻科 9:00~17:00	たなか耳鼻科 (焼津市小柳津) ☎621-5888	藤枝あおは耳鼻咽喉科 (末広一) ☎634-1331	—	藤枝診療所 (高洲) ☎635-8749	仲神医院 (焼津市中新田) ☎623-0805	ふじえた耳鼻科 (上藪田) ☎648-1000
その他 9:00~17:00	—	—	〈皮〉坂本医院 (青南町四) ☎637-2737	—	—	〈精〉藤枝駿府病院 (小石川町二) ☎641-3788
歯科 9:00~15:00	ふくだ歯科医院 (青葉町三) ☎637-1101	モチツキおかべ歯科クリニック (岡部町内谷) ☎648-0071	陽だまり佐野歯科 (八幡) ☎646-4500	原歯科医院 (大洲二) ☎636-1900	滝本歯科口腔外科クリニック (五十海四) ☎647-6600	あきやま歯科クリニック (小石川町一) ☎641-7020



伊勢丹 静岡

### おいしいもの たのしいもの

## イセタンのエムアイプラザ藤枝通信



MITSUKOSHI ISETAN  
エムアイプラザ藤枝

#### 美味しいもの特集

9月25日(月)・26日(火)の販売

〈きんつば 中田屋〉  
きんつば 各日20点限り 972円 (5個入)

〈鎌倉紅谷 クルミッ奇〉  
100点限り 1,296円 (8個入)

〈川上屋〉  
栗きんとん 30点限り 1,814円 (6個入)

〈サロンド ロワイヤル京都〉  
抹茶ピーカンナッツ チョコ 100点限り 1,301円 (180g)

#### おすすめ雑貨特集

9月25日(月)・26日(火)の販売

〈黒柳〉  
温泉まんじゅう 各日30点限り 1,026円 (12個入)

〈小布施堂〉  
モンブラン 各日30点限り 702円 (1個)

〈舟和本店〉  
芋ようかん 各日30点限り 864円 (5本)

〈七條甘春堂〉  
和モンブラン 30点限り 1,620円 (1個)

#### 〈天使の綿シフォン〉期間限定販売

開催中~10月3日(火) 最終日午後5時終了

綿100%の柔らかで優しい着心地。おしゃべりが楽しくなる美しいシルエットとカラー。豊富なカラーバリエーションで、着こなしの可能性は無限大。  
ハイネック 長袖 (1重袖) 7,590円 (綿100%/M・L)

〒426-0067 藤枝市前島1-3-1 ホテルオーレ1階 電話: 054-634-0310 営業時間: 午前10時~午後6時30分 ※数量に限りがある商品もございますので、品切れの際はご容赦ください。  
※諸般の事情により、営業日・営業時間、予定しておりましたイベントなどが変更になる場合がございます。ホームページまたは店頭でご確認ください。 ※価格はすべて税込です。